ТОП—50
ИСТОРИЙ МУЖЧИН
MAXIM

ЧИТАТЬ

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

40 вопросов, которые помогут понять, чего вы на самом деле хотите

Тест: Какой вы персонаж из «Короля Льва»?

194 924

«У меня давно не было отношений, и мне комфортно одной — это нормально?»

Вопрос к эксперту | Познать себя | Мужчина и женщина

Ольга Агафонова
Психодраматерапевт, сексотерапевт, нейропсихолог, специалист в области семейной, перинатальной и детской психологии, постоянная ведущая московской психодраматической конференции.

Мне 36, 11 лет назад развелась, уже четыре года не было отношений с мужчинами — только флирт, не более. Сначала хотелось, но со временем поняла, что мне вообще не нужны отношения. Сыну 13, и я иногда думаю, что моя жизнь как женщин закончена (хоть и понимаю, что вряд ли это нормально). Не могу представить себя в браке, мне и без отношений хорошо. Я не романтик, мне неприятны всячески проявления «конфетно-букетного периода». Пожалуй, для меня лучший формат отношений — те, что выросли из дружбы. Кроме того, я считаю, что мужчина должен быть сильным, ответственным. Я и сама такая. Однако среди моих знакомых таких мужчин нет. Пробовала знакомиться в сети, но это полный провал, этот контингент мне не подходит. Неужели так и останусь одна? И нормально ли это — вообще не хотеть отношений, вплоть до отвращения?

Инна, 36 лет

Инна, вы спрашиваете, нормально ли это — не хотеть отношений. Многие живут без них и не переживают по этому поводу, их все устраивает. Но раз вы написали это письмо, значит, эта тема вас волнует. Давайте рассмотрим ваш вопрос с разных сторон.

Для чего вам нужны отношения? Принято считать, что надо с кем-то встречаться. Но кому надо и зачем надо? Что дадут отношения лично вам? Кроме «надо» и «принято», должно быть ваше искреннее «хочу». Без этого ничего настоящего не построить.

Зачем вам мужчина? Вы одна растили сына, сами, без чужой помощи, справлялись с проблемами. Вы пишете, что мужчина рядом с вами должен быть сильным и ответственным, ведь вы сама такая. Получается, вы хотите видеть и уважать в мужчине свои качества, но два медведя в одной берлоге не живут.

Не могу не отметить вашу формулировку «не хотеть отношений до отвращения». Предлагаю подумать о причинах. Что привело к тому, что появилось такое сильное отторжение? В письме об этом ничего нет, поэтому приходится догадываться. Возможно, это посттравма, и тогда возникает новый ряд вопросов.

Каким был ваш развод? Что было после? Возможно, вы испытали глубинное разочарование в мужчинах? Какими были отношения с противоположным полом после развода? Как вы сейчас флиртуете? Искренне, потому что хочется, и все получается само собой? Или механически — если да, то для чего?

Еще один момент, на который я бы порекомендовала обратить внимание, — состояние вашего здоровья, особенно гормонов. Давно ли вы были у эндокринолога? Пока нет результатов анализа крови, нельзя исключить медицинскую причину «отвращения»: от него немного веет химией.

Вы пишете, что пытались искать партнера среди знакомых и в сети. Возможно, стоит выбрать другое поле для поиска? Есть ли у вас хобби или любимое дело, которое позволяет вам чувствовать себя счастливой? Если есть сообщества, которые поддерживают ваше увлечение и организуют встречи таких же любителей, как вы? Не старайтесь специально искать там кого-то, а просто получайте удовольствие от того, что вы в своей среде, отдыхайте и наблюдайте. Кто знает, может, именно там вы встретите того, с кем захотите быть вместе. И вполне вероятно, что этот кто-то будет обладать совсем другими качествами, чем вы описали.

Задайте вопрос эксперту

Читайте нас в Одноклассниках, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. «У меня не было отношений уже 5 лет»
2. Тревога: инструкция по выживанию
3. Как изменить жизнь, посетив одно-единственное место в Подмосковье
4. «Секс по дружбе»: может ли сохраниться дружба, когда секс заканчивается?

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

Почему обычно распадаются браки: 4 главные причины — узнайте, как этого не допустить

Как общаться с человеком, который все время спорит?

«Одна сигарета в день — это самообман»: врач-онколог о раке курильщика и способах его избежать

«Едва поговорю с отцом, хочу рыдать»

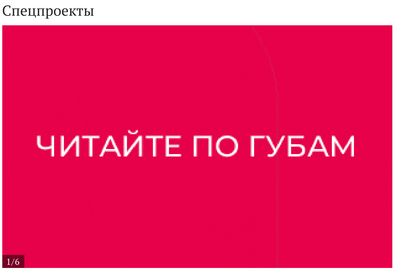
Как построить успешную карьеру в психологии: 10 ключевых шагов

Как распознать детскую травму по поведению человека: 9 признаков

Язык Бога и ген духовности: какую роль играет мозг в религиозности — интервью с нейробиологом

«В 17 лет я познакомилась с человеком, который превратил мою жизнь в кошмар. Как отвязаться от него?»

Спецпроекты



PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку
Введите вашу эл. почту
ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

SHKULEV MEDIA HOLDING
WOMEN'S NETWORK
WOMAN.ru | wday.ru | mydecor | Star PARENTS | marie claire | PSYCHOLOGIES | girl

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2025. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.